



Favoriser les mobilités actives

Guide pratique
pour les
kinésithérapeutes
en zone urbaine



En zone urbaine, 60 % des patients parcourent moins de 2 km pour venir en séance et 80 % habitent à moins de 4 km de leur cabinet.

Ces distances pourraient souvent être faites en mobilités douces.

Dans nos cabinets, l'impact environnemental le plus important provient du transport des usagers. Pourtant, les déplacements actifs, comme la marche et le vélo, sont à la fois écologiques, économiques et bénéfiques pour la santé ! Ils contribuent à améliorer le bien-être physique et mental tout en réduisant le risque de nombreuses pathologies telles que les maladies cardio-vasculaires, le diabète, certains cancers ou encore la dépression.

À l'échelle collective, les mobilités douces participent à la préservation de la santé publique : saviez-vous que chaque kilomètre parcouru à vélo permet d'économiser 1 € en coûts intangibles de santé ?

Au quotidien, nous encourageons déjà la pratique régulière d'activité physique. Voici quelques recommandations pour aider nos patients à adopter des modes de transport plus actifs, pour leur santé et pour la qualité de nos milieux de vie.

Dans la pratique :

Dès l'anamnèse du bilan, interroger votre patient sur ses modes

de transport quotidiens permet d'évaluer son niveau de sédentarité, d'identifier un éventuel risque d'isolement et de repérer les personnes ressources dans son entourage. Ces premiers échanges permettront ensuite de valoriser les mobilités actives et d'encourager un changement durable dans les habitudes de déplacement.

Votre patient est venu à pied ou à vélo ?

Il arrive échauffé, augmente son activité physique et met en action vos recommandations. Un vrai gain pour la séance... et pour sa santé !

Ludique et efficace, **une application de comptage de pas** peut motiver certains patients à choisir la marche.

Exercer à domicile permet de réduire les allers-retours des patients vers le cabinet. Une tournée réalisée à pied ou à vélo offre l'occasion de prendre l'air, tout en évitant les contraintes de circulation et de stationnement.

EN VILLE, LA VITESSE DE CIRCULATION D'UNE VOITURE EST SENSIBLEMENT LA MÊME QUE CELLE D'UN VÉLO.



La salle d'attente, un bon endroit pour sensibiliser les patients

Affichez une carte isochrone, elle indique les temps d'accès à pied, à vélo ou en transports en commun : un coup de pouce pour encourager les mobilités durables !

→ Simple et gratuit sur smappen.fr

EN ZONE URBAINE, UN PIÉTON PARCOURT 1 KM EN 15 MINUTES, ET JUSQU'À 3 KM POUR UN CYCLISTE.

Faites grimper le compteur !

Installez un compteur analogique à 4 chiffres avec ce message : « Combien de kilomètres avez-vous parcouru à pied ou à vélo pour venir à cette séance ? »

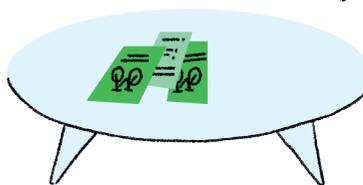
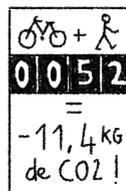
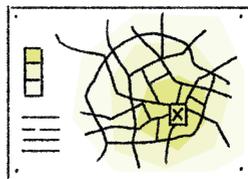
Chaque trajet actif compte : un bel objectif collectif !

→ On peut même convertir en économies de gaz à effet de serre.

1 KM EN VOITURE THERMIQUE, C'EST 220G DE REJET DE CO₂. À PIED OU À VÉLO, C'EST 0 !

Faites passer l'info : Location, achat, réparation... Si votre agglomération propose des dispositifs en faveur du vélo, informez vos patients.

→ Le coup de pouce local : mesaidesvelo.fr



Téléchargez et imprimez votre affiche préférée sur le site des Ecokinés :

→ www.ecokines.fr/post/le-transport

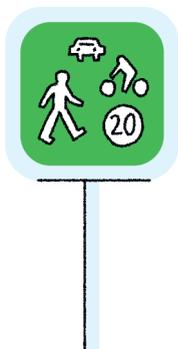
Pour un cabinet accessible :

Installer un parking à vélo sécurisé devant le cabinet, c'est montrer votre soutien aux cyclistes !

Pas de place ? Adressez-vous au service voirie de votre commune, ou envisagez de réaménager l'espace dédié au stationnement automobile.



Rendre possible les mobilités actives, au-delà du cabinet :



Kinésithérapeute et acteur du territoire : en tant qu'usager de l'espace public et expert de l'activité physique, vous êtes légitime pour dialoguer avec votre commune. Réduire la vitesse et ajuster le plan de circulation autour du cabinet favorise les mobilités douces, à moindre coût pour la collectivité. Demander des aménagements cyclables et piétons plus sûrs, c'est agir pour la santé de tous.

→ Retrouvez votre ville dans le Baromètre des villes cyclables de la FUB : barometre.parlons-velo.fr et faites le connaître à vos élus !



→ Références, ressources et outils

Réalisé par Laura SCHULTZ, de l'association Ecoiné,
avec le soutien de l'URPS MK des Pays de la Loire

